

Двухнедельное цикличное меню

(для летних оздоровительных лагерей
с круглосуточным пребыванием
для возрастных групп)
(12-18 лет)
2026 г.

1 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	20
	Омлет натуральный	58
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250/6
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	350/5
	Гуляш из говядины	50/50
	Картофельное пюре	200
	Компот из кураги с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Кондитерское изделие	шт
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20
	Печень тушеная с овощами	75/50
	Греча отварная	200/10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	50
Ужин II	Хлеб ржаной	60
	Молоко кипяченое	200

2 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Омлет натуральный	105
	Каша молочная Дружба из пшена и риса	250/6
	Кофейный напиток	200
	Какао с молоком	200
	Помидор свежий	100
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	350/5
	Рыба тушеная с овощами	100/50
	Рис отварной	200/10
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
	Мучное изделие	50
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Огурец свежий	100
Ужин I	Оладьи со сгущенным молоком	100/20
	Котлета мясная	100
	Капуста тушеная	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
	Кисломолочный продукт	200
Ужин II		

3 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	20
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Суп картофельный с рыбными консервами	310/40
	Жаркое по-домашнему	300
	Компот из свежих яблок	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Мучное изделие	50
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Королевская ватрушка	150
	Вермишель отварная	200/10
	Кнели с соусом	100/30
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

4 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	20
	Яйцо вареное	1шт.
	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/6
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	350/5
	Тефтели из говядины с соусом	80/50
	Греча отварная	200/10
	Компот из ягод с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Кондитерское изделие	шт
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20
	Плов с мясом птицы	300
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

5 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Кондитерское изделие	шт
	Каша рисовая с маслом	250/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Суп картофельный с горохом	350
	Котлета из рыбы «Любительская» с соусом сметанным	130
	Картофельное пюре	200
	Компот из кураги с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Мучное изделие	50
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/20
	Птица тушеная в соусе	130
	Макароны отварные	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

6 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	20
	Каша манная с маслом	250/6
	Яйцо вареное	1 шт
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Солянка домашняя	350
	Запеканка картофельная с мясом	300/10
	Кисель	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Мучное изделие	50
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Королевская ватрушка	150
	Бефстроганов из говядины	50/50
	Рис отварной	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

7 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Блинчики с джемом	90/20
	Каша гречневая с маслом	250/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	350
	Плов с говядиной	300
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Кондитерское изделие	шт
	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Огурец свежий	100
	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/20
	Шницель рыбный натуральный с соусом	130
	Картофель отварной	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

8 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Яйцо вареное	1 шт
	Макароны отварные с сыром	200/30/5
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Суп картофельный с крупой и рыбой	310/40
	Биточек по-белорусски	100
	Капуста тушеная	200
	Компот из кураги с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Мучное изделие	50
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Оладьи с повидлом	100/20
	Птица, тушенная с овощами	130
	Греча отварная	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

9 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	25
	Яйцо вареное	1 шт.
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	350/5
	Макаронник с мясом	240
	Компот из свежих фруктов	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Мучное изделие	50
	Фрукт по сезону	200
Ужин I	Помидор свежий	100
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20
	Гуляш из говядины	50/50
	Рис отварной	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко кипяченое	200

10 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	20
	Каша манная с маслом	250/6
	Чай с сахаром и лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем	350/5
	Рыба отварная с соусом сметанным	130
	Картофельное пюре	200
	Компот из свежих яблок	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Мучное изделие	50
Ужин I	Огурец свежий	100
	Оладьи с молоком сгущенным	100/20
	Котлета рубленая, запечённая с молочным соусом	100
	Макароны отварные	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

11 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Омлет натуральный	58
	Каша овсяная	250/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	350/5
	Жаркое по-домашнему	300
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Кондитерское изделие	шт
Ужин I	Помидор свежий	100
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20
	Котлета из рыбы «Любительская» с соусом	130
	Рис отварной	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Молоко кипяченое	200

12 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Кисломолочный продукт	125
	Блинчики с джемом	90/20
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп из овощей	350/5
	Плов из говядины	300
	Компот из лимона	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Мучное изделие	50
Ужин I	Огурец свежий	100
	Королевская ватрушка	150
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	130
	Капуста тушеная	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

13 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр (порциями)	20
	Каша гречневая молочная с маслом	250/6
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Огурец свежий	100
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	350
	Запеканка картофельная с мясом	300/10
	Компот из кураги с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Мучное изделие	50
Ужин I	Помидор свежий	100
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130
	Рис отварной	200/10
	Оладьи с молоком сгущенным	100/20
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200

14 день

Рацион питания	Наименование блюд	Выход, г
Завтрак	Масло сливочное	10
	Сыр	20
	Каша рисовая с маслом	250/6
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	100
Обед	Помидор свежий	100
	Суп картофельный с горохом	350
	Котлета по-деревенски	1/100
	Картофель отварной с маслом	200/10
	Кисель	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Полдник	Соки плодовые и ягодные	200
	Фрукт по сезону	200
	Кондитерское изделие	шт
Ужин I	Огурец свежий	100
	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/20
	Птица отварная с соусом	130
	Макароны отварные	200/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	60
Ужин II	Кисломолочный продукт	200